適温調理
クッキングガイド

日立IHクッキングヒーター　HT−E20T／E10T／E9T／E8T／E8シリーズ

このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。
火力及び時間などは目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子をみて調整してください。

クレープ・シュゼット

適温調理機能　設定温度の目安

●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。

設定温度	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250

ステーキ
- チヂミ・ガーリックトースト
- ビーフステーキ・豚丼
  しょうが焼き
  かつおのたたき
- トッポギ

いため物
- 野菜いため
  お好み焼き・焼きもち
  八宝菜・チャーハン
- ゴーヤチャンプル・鶏つくね・焼きそば・チキンソテー
  白身魚のソテー・空心菜とにんにくのいため物
  チンジャオロウスー・ホイコウロウ・えびチリ
  マーボー豆腐・マーボーなす・焼きビーフン
  大豆のキーマカレー・ピザ
  彩り温野菜バーニャカウダソース
- ポークソテー・フレンチトースト

卵焼き
- オムレツ
- 卵焼き・目玉焼き・クレープ・シュゼット
- スクランブルエッグ・鶏ささみのホイル焼き・どら焼き
  和風米粉ワッフル・パンケーキ・チーズケーキ
- かんたんいちごジャム

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

計量／食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	計量／食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5g	15g	200g	トマトケチャップ	5g	15g	230g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g	油・バター	4g	12g	180g
食塩	6g	18g	240g	片栗粉・砂糖（上白糖）	3g	9g	130g
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3g	9g	110g	だし汁	5g	15g	200g

（1mL=1cc）

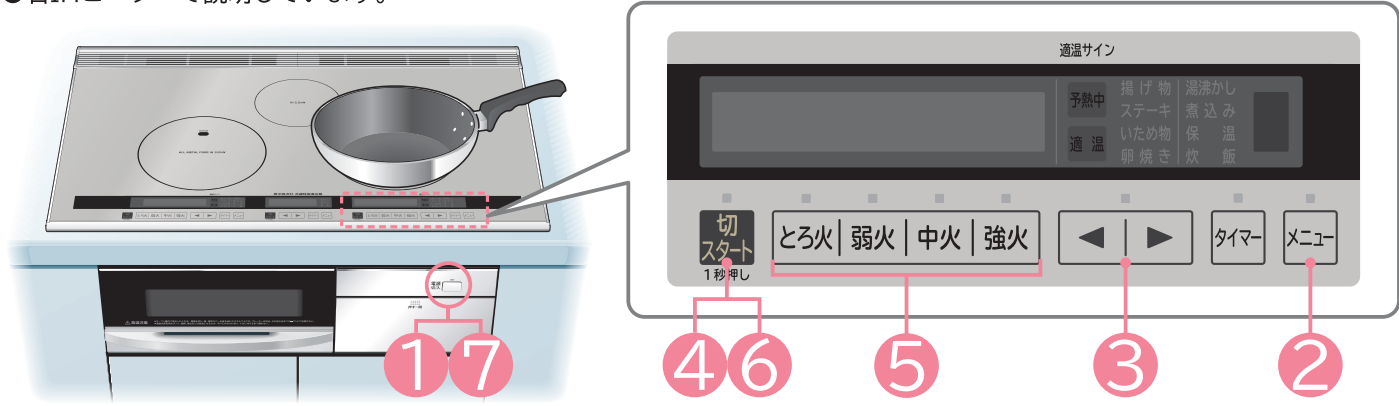
このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。

もくじ

左・右IHヒーターが使えます

●各部のなまえ・操作パネル・付属品 →取扱説明書P.4、5 ●お困りのときは →取扱説明書P.48~53

適温調理は、予熱完了をお知らせ、設定温度(目安)をキープします。

●使用できるフライパンには制限があります。
●右IHヒーターで説明しています。

適温調理で使えるフライパンについて →取扱説明書P.10

次の推奨フライパン・鍋をご使用ください。

推奨フライパン
品名:フライパン 型式:106865

推奨フライパン
品名:フライパン(7層フッ素加工) 型式:DF-24

推奨いため鍋
品名:いため鍋 型式:106834

推奨卵焼き
品名:卵焼き 型式:106872

推奨アルミフライパン
品名:フライパン 型式:FRH-26G

● S IH または S CH·IH 付のフライパン・鍋および重さ約1kg以上のアルミ・銅フライパンで、次のものを使用してください。

	鉄・ステンレス対応	オールメタル対応
鍋底の直径	12~26cm	15~26cm
鍋底の反り	3mm以下	1mm以下
鍋底の厚さ	1mm以上	

●推奨卵焼きは卵焼き用のため、適温調理「卵焼き」でご使用ください。
●推奨アルミフライパンはオールメタル対応のみご使用できます。

適温調理をするときのご注意とお願い

ご注意

●トッププレートの光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。→取扱説明書P.44
●設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は ◀|▶ により、設定温度を調節してください。各メニューごとの設定温度範囲内でも不十分な場合や手動によるお好みの火力へ切り替える場合は とろ火|弱火|中火|強火 のいずれかを約1秒押し、お好みの火力でご使用ください。→取扱説明書P.16、17
●フライパンを連続して使用する場合(高温状態から通電をはじめた場合)などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
●アルミ・銅の鍋やケトルなどでお湯を沸かしたり調理した後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が点灯したり、音声ガイドが流れ、通電を停止する場合があります。(故障ではありません)十分に本体の温度を下げてからご使用ください。お急ぎの場合は手動によってお好みの火力でご使用ください。→取扱説明書P.16、17
●「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。

お願い

●予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
●油煙が多く出たら電源を切ってください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。→取扱説明書P.10、11、16、17
●適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。

準備

●鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
●フライパンに適量の油を入れる

●光センサーの上に付属の天ぷら鍋がない場合は、安全のため通電を停止することがあります。
→取扱説明書P.15

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる(ランプが点灯します)

2 を押し、
「ステーキ」または「いため物」または「卵焼き」を点灯させる

メニュー選択

3 ◀|▶ を押し、温度を設定する

設定温度

ステーキ	190	200	210	220	230	240	250
いため物	170	180	190	200	210	220	230
卵焼き	140	150	160	170	180	190	200

● は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。
●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。
●調理中も設定温度を変更できます。
●メニューを変更する場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

4 を約1秒押し、**通電する**

鍋の温度を正しくはかるためフライパンを中央から動かさない

メロディーが鳴ったら適温です。

適温になったら調理する

●連続して調理する場合は、手早く調理物を器に盛り、フライパンを戻してください。

●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
●約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1~3分かかる場合があります。→取扱説明書P.10
●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

5 火力を調節したい場合は
とろ火|弱火|中火|強火 のいずれかを約1秒押し、
手動によるお好みの火力に切り替える →取扱説明書P.16、17

●「適温」が点灯しないと、切り替えられません。
●手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温度をキープしませんので、加熱し過ぎないよう、火力をこまめに調節してください。
●再び適温調理に切り替えたい場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

6 調理が終わったら、
切/スタート を押し、**通電を切る**

7 続けて使わないときは
 電源切/入 を押し、**電源を切る**
(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。
点滅
高温注意

適温調理機能「ステーキ」メニューで調理するレシピ

ビーフステーキ

材料（2枚分）

牛ステーキ肉(1枚約180g)…2枚
塩・こしょう……………各適量
サラダ油…………………適量
にんにくのスライス……1片

作りかた

1 牛ステーキ肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩・こしょうを両面にふっておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにくのスライスを入れ、色づいてきたらにんにくを取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。
（ミディアムの場合、片面約30秒〜1分程度）
4 取り出しておいたにんにくをステーキの上にのせる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ

●焼き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
●お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。

しょうが焼き

材料（2人分）

豚肉(しょうが焼き用)……200g
サラダ油………………大さじ1
A［しょうが汁……大さじ1
　 しょうゆ……大さじ1½
　 酒……………大さじ1

作りかた

1 豚肉は広げた状態でAに10分間つけ込む。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を1枚ずつ広げて入れ、両面をきつね色に焼き上げる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

豚丼

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉……300g
A［しょうゆ………カップ¼
　 みりん…………カップ¼
　 砂糖……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉を広げて両面を焼き、Aの調味料を入れ煮絡める。

かつおのたたき

材料（2人分）

かつお………………1節
サラダ油……………大さじ1
氷水…………………適量
塩……………………適量
レモン汁……………適量
にんにく(スライス)……1かけ

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、かつおを入れ全面を焼きつける。
3 フライパンからかつおを取り出し、氷水を入れたボウルに浸す。
4 かつおが冷えたら、取り出してお好みの厚さに切り分ける。
5 塩とレモン汁をかけ、お好みでスライスしたにんにくをのせる。

トッポギ

材料(2人分)

トッポギ……………………200g
玉ねぎ……………………¼個
キャベツ……………………1枚
にんじん……………………50g
いんげん……………………5本
サラダ油……………………大さじ1

A
しょうゆ……大さじ2½
コチュジャン…大さじ2
砂糖……………………大さじ2
水……………………大さじ2

作りかた

1. 玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る。にんじんはいちょう切りにし、いんげんは長さ5cmに切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「ステーキ」「210」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎ、にんじん、いんげんをいためる。
4. トッポギも加え、Aの調味料をまわし入れてよく混ぜ、キャベツを入れていため、ふたをし蒸し煮にする。

チヂミ

材料(2〜3人分)

<生地>
にら……………………1わ
赤唐辛子……………………小1本
薄力粉……………………150g
卵……………………1個
水……………………150mL
あさりむき身……………………100g
塩……………………少々
しょうゆ……………………大さじ1
ごま油……………………大さじ1

<たれ>
にんにく……………………小さじ½かけ
長ねぎ……………………適量
しょう油……………………大さじ3
白すりごま……………………大さじ1
赤唐辛子……………………小1本

作りかた

1. にらは長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ボウルに小麦粉、卵を入れ、水を少量ずつ加えながら混ぜ、にら、赤唐辛子、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、ごま油を入れて、メニューの**「ステーキ」「240」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、フライパンに材料を流し入れて両面を焼く。
4. たれは、にんにくをすりおろし、長ねぎはみじん切りにして、他の材料と混ぜ合わせる。

ガーリックトースト

材料(4枚分)

フランスパン(厚さ3.5cm)…4枚
にんにく……………………1かけ
ブロッコリー(みじん切り)…大さじ2
バター……………………15g

作りかた

1. バターは室温でやわらかくする。にんにくは半分にする。
2. ブロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの**「ステーキ」「240」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
4. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、フランスパンを両面焼き、片面ににんにくをこすりつけ、**2**を塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

適温調理機能「いため物」メニューで調理するレシピ

ゴーヤチャンプル

材料(2人分)

ゴーヤ……………………1本
サラダ油……………………大さじ2
豚バラ薄切り肉(一口大に切る)……………………50g
もめん豆腐(一口大)……………………½丁
卵……………………1個

A
しょうゆ……………………小さじ1
塩……………………小さじ⅓
酒……………………大さじ2
砂糖……………………小さじ1
和風だしの素…小さじ1
片栗粉……………………小さじ1
水……………………小さじ1

作りかた

1. ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでおいた後、もみ洗いをして水けを切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、豚バラ肉をいため、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Aの調味料を入れる。
4. 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

野菜いため

材料(1人分)

野菜ミックス……………250g
サラダ油…………………大さじ1
鶏がらスープの素…小さじ1
塩・こしょう……………各少々

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、野菜ミックスを入れいためる。
3 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを入れ、味を調える。

鶏つくね

材料(2人分)

鶏ひき肉…………………300g
サラダ油…………………大さじ1

A
- しょうゆ………小さじ1
- しょうが(みじん切り)…1片
- 卵黄……………………1個
- 万能ねぎ(小口切り)…10本
- 片栗粉…………大さじ1

B
- しょうゆ………大さじ1
- 酒……………………大さじ1
- みりん…………大さじ1
- 砂糖……………大さじ2

作りかた

1 鶏ひき肉に混ぜ合わせたAを加えよく混ぜ、12等分にしてそれぞれ厚み1cmの小判型にまとめる。(手にサラダ油をつけると肉をまとめやすくなる)
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れてふたをし、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
4 Bを絡める。

焼きそば

材料(1人分)

焼きそば用めん(ソース付き)…………1袋
野菜ミックス……………250g
豚薄切り肉………………50g
サラダ油…………………大さじ1
塩・こしょう……………各少々

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順にいためる。
3 最後にソース、塩、こしょうを加える。

焼きもち

材料(4個分)

切りもち……………………4個

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、もちを入れふたをする。
3 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。

お好み焼き

材料(2人分)

キャベツ(千切り)…………100g
長ねぎ(小口切り)…………½本
豚バラ肉……………………40g
いか(短冊切り)……………40g
むきえび……………………30g
天かす………………………大さじ2
薄力粉………………………100g
和風だしの素………小さじ1
卵……………………………1個
長いも(すりおろし)………50g
水……………………………100mL
サラダ油……………………大さじ2

お好みソース………………適量
紅しょうが…………………適量
マヨネーズ…………………適量
削りぶし……………………適量
青のり………………………適量

作りかた

1 ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れ、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。(ダマがあったらダマをつぶすように混ぜ合わせる)
2 1にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、2の半分(1人分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
5 同様に2の残り分(1人分)を焼く。

チキンソテー

材料(2人分)

鶏もも肉(1枚約100g)……2枚
レモン……1個
ローズマリー……2枚
塩・こしょう……各少々
にんにく(薄切りスライス)‥1かけ
オリーブ油……大さじ1

作りかた

1 鶏もも肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴をあけ、厚みを整え、塩、こしょうをふる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ、メニューの**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱され、にんにく、ローズマリーは香りが出たら取り出し、鶏もも肉を皮面を下にして焼く。(肉は反らないように押さえつけるとよい)
4 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
5 レモンを添える。

ポークソテー

材料(2人分)

豚ロース肉(1枚約100g)…2枚
塩・こしょう……各少々
サラダ油……大さじ1½
薄力粉……大さじ2
A
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ1½
バター……8g

作りかた

1 豚ロース肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出す。
4 キッチンペーパーなどでフライパンの汚れを拭き取り、Aを入れ、ソースを作る。

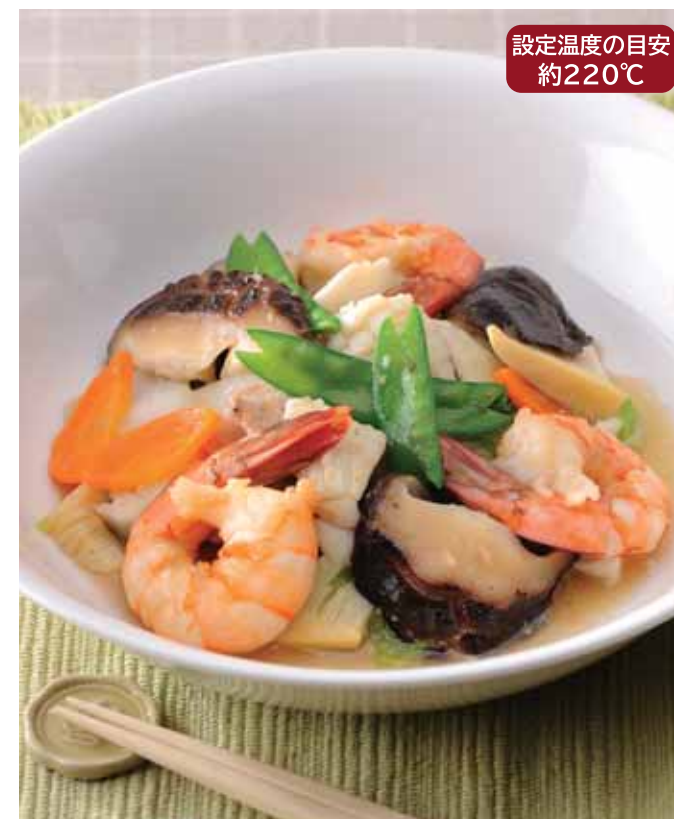
白身魚のソテー

材料(4切れ分)

たい……4切れ
にんにく(みじん切り)……小2かけ
パン粉……大さじ4
オリーブ油……大さじ4
粒マスタード……小さじ4
塩・こしょう……適量

作りかた

1 たいに塩、こしょうをふる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、にんにく、パン粉をいため、フライパンのわきに寄せる。
4 たいを入れ、焼き色が付いたら裏返し、粒マスタードを塗り、いためたパン粉をたいにのせ、中まで火を通す。

八宝菜

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉……100g
むきえび(大)……50g
いか(皮をむいたもの)……100g
干ししいたけ……3枚
にんじん……30g
ゆでたけのこ……50g
白菜……200g
さやえんどう……8枚
A
しょうが汁……小さじ½
酒……小さじ1
塩……少々
B
酒……大さじ½
塩……少々
片栗粉……大さじ½
C
にんにく(みじん切り)‥½片
しょうが(みじん切り)‥小1かけ
D
酒……大さじ1
塩……小さじ½
鶏がらスープの素・小さじ½
水……カップ⅔
サラダ油……大さじ2
ごま油……小さじ1
片栗粉……小さじ2
水……小さじ2

作りかた

<肉・魚介の下ごしらえ>

1 豚肉は3cmに切り、Aを混ぜておく。
2 えびは背わたをとり、いかは一口大に花切りにする。
3 ボールに、えび、いかを合わせBを混ぜる。えびといかを湯通しする。

<野菜の下ごしらえ>

4 干ししいたけは、もどして3つに切り、ゆでたけのこ、にんじん、白菜は一口大に短冊切りにする。
にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの**「いため物」「220」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
6 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、Cの材料を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったらDの調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

えびチリ

材料(2人分)

えび……400g
サラダ油……大さじ3
豆板醤……小さじ1
A
ねぎ(みじん切り)……½本
にんにく(みじん切り)‥½片
しょうが(みじん切り)…小1片
B
トマトケチャップ‥大さじ3
酒……大さじ1
砂糖……小さじ2
しょうゆ……小さじ2
水……カップ⅔
鶏がらスープの素‥小さじ½
C
片栗粉……小さじ1
水……小さじ1

作りかた

1 えびは尾の一筋を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、えびを入れていためる。
4 えびが色づいたら、一旦取り出し、キッチンペーパーでフライパンの汚れを取り、油大さじ1とAの薬味を入れてから豆板醤を入れいためる。
5 Bの調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
6 Cの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

ホイコウロウ

材料(2人分)

- 豚肩ロース薄切り肉(3cm幅) ……150g
- キャベツ(一口大) ……200g
- ねぎ(5mm幅の斜め切り) ……1本
- サラダ油 ……大さじ1½
- A
  - 酒 ……大さじ½
  - しょうが汁 ……大さじ½
  - 塩 ……少々
- B
  - 鶏がらスープの素 ……小さじ¼
  - 水 ……大さじ2
  - 酒 ……大さじ1
  - 甜麺醤(テンメンジャン) ……大さじ2
  - 塩 ……少々

作りかた

1. 合わせたAに豚肉を混ぜこみ、5分程度おく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉をいため、焼き色がついたらキャベツ、ねぎをいため、Bの調味料を入れる。

チンジャオロウスー

材料(2人分)

- 牛肉(細切り) ……150g
- ピーマン ……2個
- 赤パプリカ ……1個
- ゆでたけのこ(細切り) ……30g
- 生しいたけ(薄切り) ……2枚
- しょうが(みじん切り) ……3g
- A
  - しょうゆ ……大さじ½
  - 片栗粉 ……小さじ1強
  - ごま油 ……大さじ½
- サラダ油 ……大さじ1
- B
  - オイスターソース ……大さじ½
  - しょうゆ ……大さじ½
  - 塩 ……少々
  - 砂糖 ……小さじ½
  - 酒 ……大さじ½
  - 片栗粉 ……小さじ⅓
  - 水 ……大さじ1
- ごま油 ……小さじ1

作りかた

1. 牛肉にAで下味をつける。
2. ピーマンと赤パプリカのヘタと種を取り細切りにし、ゆでたけのこを細切り、しいたけを薄切りにする。
3. フライパンをIHヒータの中央に置き、サラダ油とみじん切りにしたしょうがを入れてメニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を加えていためる。
5. 牛肉の色がかわったら2のピーマン、赤パプリカ、たけのこ、しいたけの順に加えていためる。
6. 火が通ったらBを混ぜて加える。
7. 最後にごま油を回しかける。

空芯菜とにんにくのいため物

材料(2人分)

- 空芯菜 ……150g
- サラダ油 ……大さじ2
- A
  - たかのツメ(輪切り) ……1本
  - にんにく(薄切り) ……1片
- B
  - 酒 ……大さじ1
  - 塩・こしょう ……各少々

作りかた

1. 空芯菜はさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とAを入れて、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1の茎を入れていため、色が変わったら1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

マーボー豆腐

材料(2人分)

- もめん豆腐(一口大) ……1丁(300g)
- 豚ひき肉 ……100g
- A
  - ねぎ(みじん切り) ……½本
  - にんにく(みじん切り) ……½かけ
  - しょうが(みじん切り) ……1かけ
- 豆板醤 ……小さじ½
- サラダ油 ……大さじ1
- B
  - 甜麺醤(テンメンジャン) ……大さじ1
  - 酒 ……大さじ2
  - しょうゆ ……大さじ1
  - 砂糖 ……小さじ½
  - 鶏がらスープの素 ……小さじ½
  - 水 ……カップ⅔
- C
  - 片栗粉 ……小さじ2
  - 水 ……小さじ2
- ごま油 ……大さじ⅔

作りかた

1. さいの目に切った豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、Aを入れ、豆板醤と豚ひき肉をいため、肉がポロポロになったらBの調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
4. Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

マーボーなす

材料(2人分)

- なす ……250g
  (縦6つ割に切り水に浸す)
- 豚ひき肉 ……100g
- A
  - ねぎ(みじん切り) ……½本
  - にんにく(みじん切り) ……½かけ
  - しょうが(みじん切り) ……1かけ
- サラダ油 ……大さじ3
- B
  - 豆板醤 ……小さじ½
  - 甜麺醤(テンメンジャン) ……大さじ1
  - 酒 ……大さじ2
  - しょうゆ ……大さじ1
  - 砂糖 ……小さじ½
  - 鶏がらスープの素 ……小さじ½
  - 水 ……カップ⅔
- C
  - 片栗粉 ……小さじ2
  - 水 ……小さじ2
- ごま油 ……大さじ½

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたらなすをいため、焼き色がついたら取り出す。サラダ油大さじ1を入れ、Aをいため香りがでたら豚ひき肉をいためる。調味料Bを加え、沸騰したらなすをもどし混ぜながら全体に火を通す。
3. Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

チャーハン

材料(2人分)

- ごはん……300g
- チャーシュー(あらみじん切り)……60g
- 長ねぎ(小口切り)……½本
- 卵……2個
- 塩・こしょう……各少々
- 鶏がらスープの素(粉末)……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- サラダ油……大さじ1½

作りかた

1. 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんとよく合わせておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、長ねぎ、チャーシューと1の材料を入れいためる。
4. 塩、こしょうと鶏がらスープの素を入れる。
5. フライパンの中央をあけ、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。

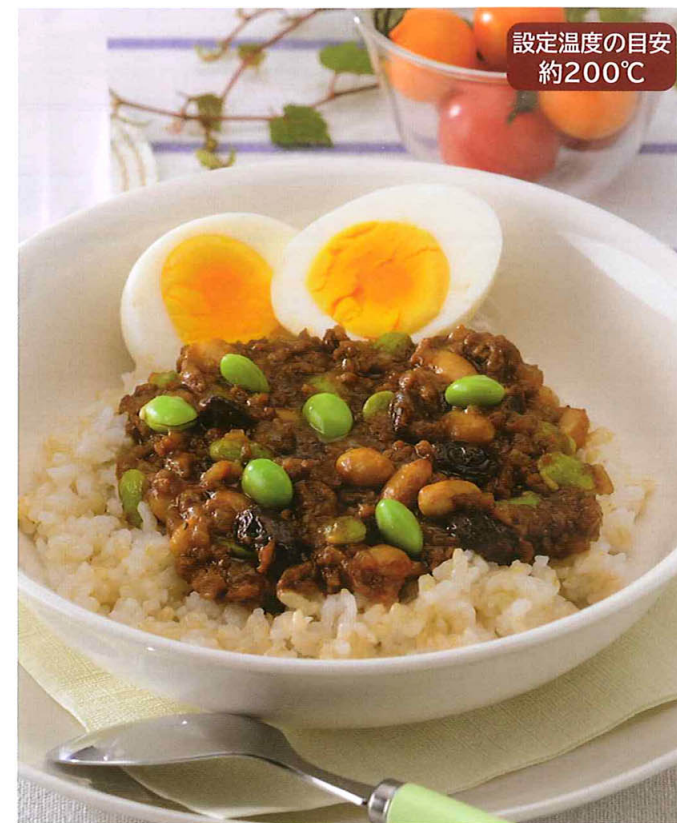
焼きビーフン

材料(2人分)

- ビーフン……150g
- サラダ油……大さじ1
- にら……½わ
- 玉ねぎ……½個
- ピーマン……1個
- 焼き豚……50g
- しめじ……50g
- 卵……1個
- A しょうゆ……小さじ½
- A 塩……小さじ½
- A 砂糖……小さじ¼
- ごま油……大さじ½
- 白いりごま……大さじ½

作りかた

1. ビーフンはお湯(分量外)で3~4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして1分ほど蒸らし、サラダ油(分量外)を回し入れ混ぜておく。
2. にらは長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れていため、ビーフンを加えていため合わせる。
5. Aの調味料を加える。
6. 溶き卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
7. ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。

大豆のキーマカレー

材料(2人分)

- 合いびき肉……80g
- 玉ねぎ(みじん切り)……¼個
- 大豆(ゆで)……60g
- 枝豆(ゆで)……50g
- しょうが(みじん切り)……5g
- レーズン……10g
- オリーブ油……大さじ1
- カレールー……1片
- ケチャップ……大さじ1
- 水……カップ¾
- 塩・こしょう……各少々
- ガラムマサラ……少々

<半熟卵>

- 卵……2個

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、しょうがと玉ねぎを入れ、いため、半透明になったら、合いびき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
3. カレールー、水、ケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。(カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する)
4. 水分がとんだら塩、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、出来上がり直前に枝豆を加える。

<半熟卵>

5. お湯を沸騰させて、卵を入れて、7~8分ゆでる。

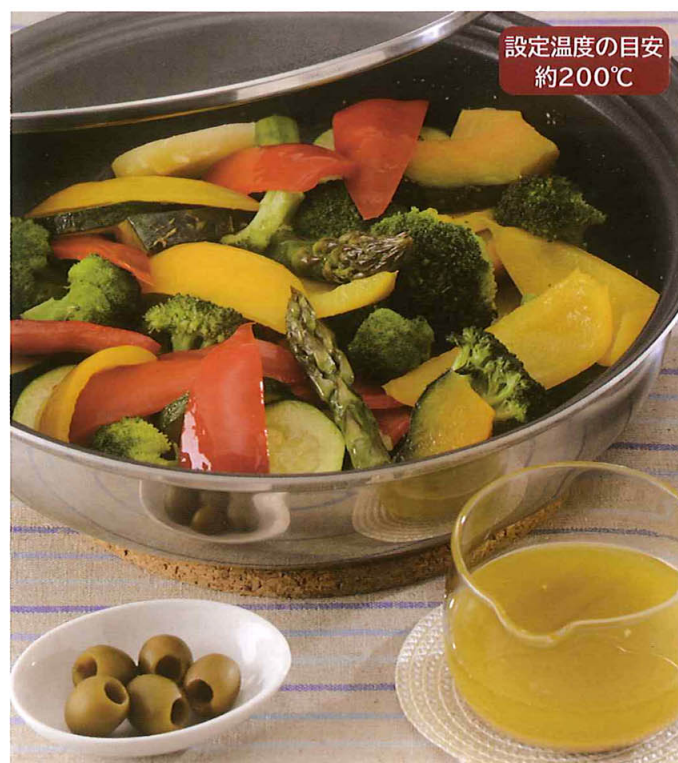
ピザ

材料(4枚分)

- 強力粉……200g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……3g
- 塩……小さじ½
- ぬるま湯(35℃)……約125mL
- オリーブ油……大さじ½
- ピーマン(輪切り)……1個
- ベーコン(千切り)……2枚
- 玉ねぎ(薄切り)……½個
- ピザ用チーズ……適量
- ピザ用ソース……適量

作りかた

1. ポリ袋に強力粉、ドライイースト、塩、ぬるま湯、オリーブ油を入れ、ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ、6~8分間よくこねる。(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる)
2. 粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍になるのが目安)
3. 打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、4等分にして、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
4. 3の1枚分の生地を直径18cmくらいの円形に薄くのばし、フォークで穴をあける。(生地は、焼く直前にのばす)
5. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
6. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、4の生地1枚分を入れ、ふたをする。
7. 裏面に焼き色が付いたら6の生地を裏返し、ソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズを並べ、ふたをして焼き上げる。

彩り温野菜 バーニャカウダソース

材料（4人分）

赤パプリカ……………………1個
黄パプリカ……………………1個
ブロッコリー（一口大に切る）‥1個
かぼちゃ（5mm幅の薄切り）‥4枚
じゃがいも（5mm幅の薄切り）‥1個
アスパラ………………………2本
ズッキーニ（7mm幅の輪切り）‥8枚
オリーブ油……………大さじ2
塩……………………………小さじ1
水……………………………大さじ3

＜バーニャカウダソース＞

アンチョビ（みじん切り）……半缶
にんにく（みじん切り）………2片
オリーブ油…………カップ1/2
生クリーム……………大さじ1
（乳脂肪率40%以上）

作りかた

1 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で1/8に切り、綿をそぎ落とす。
2 アスパラの根元を落として硬いところの皮をむき、1/3に切る。
3 カットした野菜を洗い、オリーブ油大さじ１と一緒に袋に入れて混ぜ合わせる。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油大さじ1を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにかぼちゃ、じゃがいもを入れ、その上にズッキーニ、ブロッコリー、アスパラ、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
6 フライパンに塩と水を加え、フタをして約3分間蒸らす。
7 3分たったら、「切」キーを押し、そのままの状態で2分間余熱で蒸らす。

＜バーニャカウダソース＞

8 アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
9 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、「弱火」で煮込む。
10 にんにくがきつね色になったら「切」キーを押して余熱で温める。にんにくが人肌くらいに冷めたら8を加え、分離しないように混ぜ合わせる。

フレンチトースト

材料（4枚分）

フランスパン（厚さ1.5~2cm）………4枚
バター……………………20g
A［牛乳……………カップ1/2
砂糖……………大さじ1/2
卵…………………1個］

作りかた

1 Aはあらかじめ混ぜ、フランスパンを浸しておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを引き、1のパンの両面を焼く。

適温調理機能「卵焼き」メニューで調理するレシピ

クレープ・シュゼット

材料（8枚分）

＜生地＞

薄力粉……………………80g
グラニュー糖……………30g
卵…………………………2個
牛乳………………………200mL
バター（溶かしたもの）………20g

＜ソース＞

バター……………………20g
100%オレンジジュース…………80mL
グラニュー糖……………30g
オレンジ果肉…………オレンジ1個分

オレンジ果肉の切り取りかた

❶オレンジの上と下を切り落とす。
❷オレンジを立てて、包丁でオレンジのカーブにそいながら、皮を少しずつ削ぎ落とす。（皮や渋皮が残らないよう、丁寧に削ぎ落とす）
❸房の薄皮ぎりぎりのところに包丁を斜めに入れる。房の反対側も同じように包丁を斜めに入れ、果肉だけを切り取る。

作りかた

＜生地＞

1 ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
2 人肌に温めた牛乳と溶かしバターを入れ、混ぜる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。

＜ソース＞

5 フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れる。
6 5のフライパンをIHヒーターの中央に置き、火力「強火」にて加熱し、全体が沸騰してバターが溶けたら火力「弱火」にする。
7 6のフライパンに4つ折りにしたクレープを並べ、クレープにスプーンでソースをまわしかけながら煮る。
8 軽く煮込んでソースがクレープにしみこんだらフライパンから取り出し、残りのクレープを並べて同様に煮込む。
9 オレンジ果肉を、クレープの上に飾る。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

卵焼き

材料(2人分)

卵 ……………………4個
A
- 水 ……………………50mL
- 和風だし ………小さじ1/4
- 砂糖 ………………大さじ1
- 塩 …………………少々

サラダ油 ……………大さじ2

作りかた

1 卵をよく溶いておき、Aを混ぜ合わせる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、1を1/4量くらい流し入れる。半熟程度になったら向こう側から折りたたむ。
4 空いているところにサラダ油をひき、1を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。

スクランブルエッグ

材料(2人分)

卵 ……………………3個
生クリームまたは牛乳 ……………………50mL
砂糖 …………………少々
塩・こしょう …………適量
バター(室温に戻す) ……5g
サラダ油 ……………大さじ1

作りかた

1 ボウルに卵をときほぐして入れ、砂糖、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
2 良く混ざったら、生クリーム、または、牛乳、バターを加える。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、ボウルからフライパンに材料を流し入れ、耐熱性のゴムベラを使って全体を大きくかき混ぜながらお好みの固さになるまで加熱する。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

オムレツ

材料(2人分)

卵 ……………………4個
A
- 牛乳 ………………大さじ2
- 塩・こしょう ……各少々

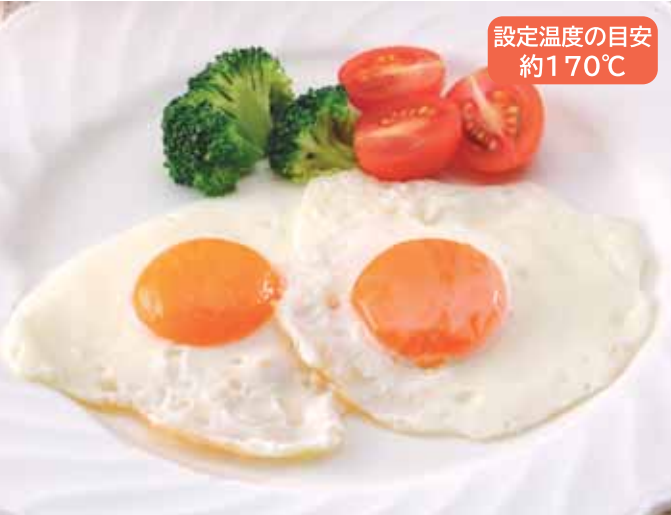
サラダ油 ……………適量
バター ………………大さじ2

作りかた

1 ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
4 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

目玉焼き

材料(1人分)

卵 ……………………2個
サラダ油 ……………大さじ1
水 ……………………大さじ1

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをする。

鶏のささみホイル焼き

材料(1人分)

鶏ささみ ……………2本
はちみつ ……………小さじ1/2
塩・こしょう …………各少々
粒マスタード ………小さじ1/2

作りかた

1 筋を取った鶏ささみに粒マスタードとはちみつを塗り、塩、こしょうをふってアルミホイルに包む。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れ、ふたをし、鶏肉に火が入るまで加熱する。

どら焼き

材料(4個分)

＜生地8枚分＞

A
- 薄力粉……50g
- ベーキングパウダー……小さじ½
- 団子粉またはもち粉……50g

卵……1個

B
- 牛乳……50mL
- はちみつ……大さじ3
- みりん……大さじ1
- しょうゆ……小さじ½

＜具＞

つぶあん……120g(1個約30g)

作りかた

1. ボウルに材料Aを合わせ、卵を加えて混ぜ合わせる。この中に合わせたBの材料を少しずつ加える。(10分くらいおいて生地を休ませるとさらによい)
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの**「卵焼き」「160」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。
(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
4. 焼きあがったら2枚の生地でつぶあんをはさむ。

和風米粉ワッフル

材料(14枚分)

- 白玉粉……70g
- 卵……1個
- 水あめ……60g
- 湯……60mL

＜具＞

つぶあん……420g(1個約30g)

作りかた

1. ボウルに白玉粉を入れ、その中に水あめを湯で溶かしたものを半分入れて混ぜ残りを少しずつ加えて、ゴムベラを使い、ダマにならないように混ぜる。さらに卵も加えて混ぜ込む。
(室温で30分休ませる)
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの**「卵焼き」「160」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、生地をだ円の形に流し入れ両面を焼く。
(表面が乾く程度に焼き、焼き色がついたら裏返して10〜20秒焼く)
(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
4. 生地でつぶあんを包む。
5. お好みでホイップクリームを包む。

パンケーキ

材料(4枚分)

- 薄力粉……250g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 塩……小さじ¼
- 砂糖……大さじ½
- 重曹……小さじ½
- バター(溶かす)……20g
- 無糖ヨーグルト……250mL
- 卵……1個
- 牛乳……60mL
- はちみつ……10g

作りかた

1. ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、重曹、塩を入れて混ぜておく。
2. 溶かしたバターの中にヨーグルト、卵、牛乳、はちみつを入れ全体を混ぜ合わせる。
3. 1に2を加え、混ぜ、5〜10分おく。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの**「卵焼き」「160」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
5. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。(ふたをするとふっくら早く仕上がる)

チーズケーキ

材料(直径約20cm、1個分)

- クリームチーズ……250g
- 砂糖……70g
- 卵……2個
- 生クリーム……60mL
- レモン汁……大さじ1
- 薄力粉……50g

作りかた

1. 室温でやわらかくしたクリームチーズに砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてよく混ぜる。
2. 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。(1、2はハンドミキサーでもよい)
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの**「卵焼き」「160」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
4. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、生地を流し入れふたをする。
(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)
(フライパンの底面に耐熱用シートを敷くと取り出しやすい)
5. 20〜25分くらい加熱する。

かんたんいちごジャム

材料(1回に作りやすい量)

- いちご……1パック(約250g)
- グラニュー糖……200g(いちごに対して約8割)
- レモン汁……大さじ1
- はちみつ……大さじ1

作りかた

1. いちごはへたをつけたまま軽く洗う。
2. 洗ったいちごのへたを落とし、縦½の大きさにカットする。
3. ボウルにいちごとグラニュー糖、レモン汁、はちみつを入れて3時間おく。浸透効果により、いちごから水分が出てくる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの**「卵焼き」「140」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
5. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、3を入れる。
6. 焦げないように、なべ底をまんべんなくかき混ぜながら、約5分煮込む。(いちごのつぶの大きさにより煮込み時間を調整する)
7. いちごの色が透明なあめ色になったら仕上げに目立つあくを取る。

焼きギョウザ

材料(12個分)

白菜……………100g

A
- 豚ひき肉……………60g
- にら(みじん切り)……20g
- 長ねぎ(みじん切り)…15g
- にんにく(みじん切り)……………大1/2かけ
- しょうが(みじん切り)……………小1/2かけ
- 酒……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 塩・こしょう……………少々

市販のギョウザの皮…12枚
サラダ油……………大さじ2

作りかた

1 白菜はみじん切りにし、塩をふり、混ぜ合わせ、水が出たら水けをしぼる。
2 ボウルに1とAを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
3 ギョウザの皮に2のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3の材料を並べ、水を100mL入れ、ふたをする。「中火」キーを1秒押し、火力「8」に切り替えて、中まで火を通す。
6 水がなくなったらサラダ油大さじ1をまわし入れ、パリッと焼き上げる。

ハンバーグ

材料(4個分)

A
- 玉ねぎ……………100g
- バター……………15g

B
- 合びき肉……………300g
- パン粉……………20g
- 牛乳……………大さじ3
- 卵……………1個
- 塩……………小さじ1/2弱
- こしょう・ナツメグ……………各少々

サラダ油……………大さじ1
トマトケチャップ……………適量
ウスターソース……………適量

作りかた

1 Aをフライパンに入れ、火力「弱火」〜「中火」にて玉ねぎが透き通るまで加熱する。
2 1の粗熱を取り、Bに加えてよく混ぜ、4等分する。
3 手にサラダ油(分量外)をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れ、片面に焼き色がついたら裏返してふたをし、「弱火」キーを1秒押し、火力「4」に切り替え、中まで火を通す。
6 トマトケチャップ、ウスターソースを合わせ、ソースをつくる。

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話03(3502)2111

2-J2057-2A

J0(HP)